

☆給食室から☆

10月10日は『目の愛護デー』

目の愛護デーとは目の健康を守るために制定された記念日です。2つの10を横に倒すと眉と目の形に見えることが由来と言われています。健康な目を保っていくためにはめを強くする栄養をたくさん摂ることが大切です。目の健康を保つためには「ビタミンA」が活躍します。

【ビタミンA】

目のビタミンと呼ばれる栄養素で、目の粘膜を保護し網膜を健康に保つ働きがある。他にも肌を健康に保つ働きや骨や歯の発育も助けてくれます。そして、ビタミンAが不足すると暗い所で目が見えにくくなったり、風邪をひきやすくなります。（緑黄色野菜・卵黄など）

ビタミンAの他にも大切な栄養素がまだまだあります

【ビタミンB群】 ビタミンB1、B12 → 目の神経の働きを促す ビタミンB2 → 目の疲れに効果的

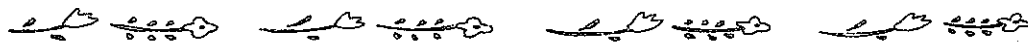
【DHA】 網膜の働きを高め、視力改善に役立ちます。



＊ お料理が大好きな子の絵本 ＊ ー子どもたちに絵本を 絵本は心の栄養になりますー

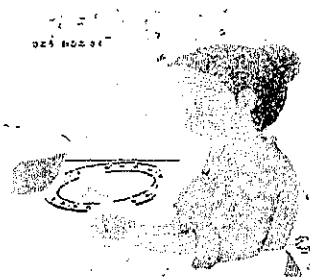
『よもぎだんご』 さとうわきこ/さく

庭でどろだんごやケーキをつくったり、草花を使ってままごと遊びをしていた子どもたちとおばあさんは本物のよもぎだんごをつくりたくなり野原へ。おばあちゃんに教わりながらよもぎ摘み。摘んだよもぎでよもぎだんごを作り、みんなでおばあさんの誕生パーティーをします。ナズナ、よもぎ、ツクシなど野草のことや実際の作り方も説明されていて体験に結びつく絵本です。



他にこんな絵本も...

- *からすのパンやさん かこさとし/文と絵 偕成社 *おにぎり 平山英三/文 平山和子/絵 福音館書店
- *おなべおなべにえたかな? こいでやすこ/さく 福音館書店
- *14ひきの朝ごはん いわむらかずお/作 童心社
- *しろくまちゃんのホットケーキ わかやまけん こぐま社



ーたくさん読んであげてねー



わらべうたであそぼう

『どんぐりどっちな』

「ちいさいなかま」雑誌より

